パリパリサラダ



材料（幼児4人分）

- キャベツ…1/8個
- 人参…1/3本
- きゅうり…1/2本
- 酢…小さじ2
- サラダ油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1/6
- 塩…少々
- ワンタンの皮…4枚
- 揚げ油…適量

作り方

① ワンタンの皮を短冊切りにして、きつね色になるまで揚げる。
② 野菜は食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
③ ②をザルにあけ、流水で冷まし、水気をよく絞る。
④ 野菜と調味料を混ぜる。
⑤ ④を皿に盛り付け、上から揚げたワンタンを散らす。

POINT!

✧ パリパリとした食感が楽しいサラダです。
✧ お好みの野菜を使ってアレンジしてください。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 203kcal　たんぱく質 2.6ｇ　カルシウム 18 mg　鉄　0.3 mg